**РЕКОМЕНДАЦИИ:**

1. ДЛИТЕЛЬНАЯ АРАР - терапия в ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ (1 месяц – ежедневно, далее не менее 8 ночей из 10, не менее 5 - 6 часов сна ночью).
2. **Исключение снотворных, транквилизаторов, алкоголя и миорелаксантов перед сном** (без РАР-аппарата).
3. Наблюдение сомнолога, **контроль** показателей РАР-терапии **через 1-3-6-12 мес.** от начала лечения.

Сидоренко Ю.В.

врач невролог, сомнолог
член Российского общества сомнологов




ДОЛГО И СЧАСТЛИВО